

Комунальний заклад
«Балашівська гімназія Кропивницької міської ради »

Т И Ж Д Е Н Ь

знань безпеки життєдіяльності на тему:



3 клас

***Підготувала
вчитель початкових класів
Лігостова Людмила Борисівна***

Тема. «Здоровим бути здорово!».

Мета: розширити знання дітей про особисту гігієну; сприяти зміцненню здоров'я дітей, покращенню настрою; розвивати вміння берегти здоров'я, слідувати за собою, дотримуватися правил безпечної поведінки; виховувати життєву потребу – бути завжди здоровим.

Обладнання: таблиця «Здоровий спосіб життя»; індивідуальні картки із завданням; сигнальні картки червоного і зеленого кольору; кольорові листки з надписами;

Хід заняття:

Вступна частина.

- Складіть із літер **Д З О Р В Й И Б О С І П С Т Я Т И Ж** слова. (Здоровий спосіб життя).

- Що таке здоровий спосіб життя?

1.1. *Робота над розкиданими складами.*

- Зберіть розсіпані склади і прочитайте приказку .

Здо скарб жит най у біль ро ший в'я ті
(Здоров'я — найбільший скарб у житті.)

- Сьогодні у нас годин аспілкування на тему: «Здорово бути здоровим!».

- Як ви розумієте ці слова?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

2. Основна частина.

2.1. *Розповідь.*

Найцінніший скарб людини - це здоров'я. Я хочу, щоб ви, мої любі друзі, були, насамперед, здоровими. І тому ми сьогодні поведемо мову про те, як потрібно берегти і зміцнювати своє здоров'я. Наш народ споконвіку дбав про своє здоров'я, а тому протягом багатьох років з уст в уста передавалися прислів'я – перлинки народної мудрості. А які ви знаєте прислів'я про здоров'я.

2.2. *Робота над прислів'ями.*

- Назвати якомога більше прислів'їв про людину та здоров'я.

1. Здоров'я мати – вік біди не знати.
2. Хто праці не боїться – того хвороба сторониться.
3. Немає щастя без здоров'я.
4. У здоровому тілі – здоровий дух.
5. Як немає сили, то й світ не милий.
6. Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
7. Довго спати – здоров'я не мати.
8. Чиста вода для хвороби біда.
9. Здоровий не знає, який він багатий.
10. Здоров'я не купиш ні за які гроші.
11. Бережи одяг, поки новий, а здоров'я, поки молодий.
12. Здоров'я – всьому голова.
13. Як про здоров'я дбаєш, так і маєш

14. Гроші загубив – небагато загубив, час загубив – багато загубив, а здоров'я загубив – все загубив.

2.3. Розповідь з елементами бесіди.

Ситуація.

Одна дівчинка запитала в мами.

- Як бути здоровою, дужою і вправною? Такою, як ти?
- Ти дійсно хочеш, щоб я відкрила тобі таємницю? – запитала мама.
- Так, відповіла донька. – Адже цього, мабуть, може домогтися кожна людина. Чи не так?
- Звісно, кожна, коли в неї немає якоїсь тяжкої хвороби. А таємниця ця проста: потрібно вести здоровий спосіб життя.

Запитання для учнів:

- Для чого людині потрібно бути здоровою, дужою і вправною?
- Які чинники впливають на здоров'я людини?

2.4. Робота над таблицею «Здоровий спосіб життя».

(роздаємо кожному учневі дану таблицю).



- Щоб дізнатися, як здоров'я людини залежить від харчування, ми вирушимо в цікаву мандрівку в країну Здоров'я.

Правильне харчування

- Без їжі людина не може жити. Через їжу ми отримуємо поживні речовини необхідні для роботи мозку, серця, легенів, інших органів. Їжа забезпечує наш організм енергією. А ще здоров'я залежить від того, як ми їмо, як переживуємо їжу.

- Отже, щоб бути здоровим, треба знати правила харчування.

1. Їсти потрібно 4 рази на день в один і той же час. У школі слід їсти після 2 або 3 уроку.

2. Обов'язково снідайте, коли йдете до школи. Вранці корисно їсти кашу.
3. На обід має бути 2-3 страви. Їжа повинна бути різноманітною. Корисно їсти молочні продукти, м'ясо, рибу. Багато овочів і фруктів.
4. Не захоплюйтеся надмірно солодощами. Виробами із борошна і солоною їжею.
5. Їжу треба добре пережовувати, щоб не зіпсувати шлунок.
6. Під час їжі не можна відволікатися, займатися іншою справою, читати. Це знижує апетит і погіршує процес засвоєння продуктів.
7. Не можна переїдати. Тоді не хочеться займатися спортом, бігати, вчитися. Переїдання є причиною багатьох хвороб. Страви повинні бути свіжими, мати приємний запах, смак і гарний вигляд. Правильне харчування оберігає людину від хвороб, а неправильне спричиняє їх.

2.5. Робота з індивідуальними картками.

(У запропонованих картках з різними літерами необхідно відшукати слова – назви корисних харчових продуктів).

Особиста гігієна

2.6. Робота над загадками.

- Я вам пропоную розгадати загадки.

1. Волосся зачесане певним чином. (Зачіска)
2. Чим більше миється, тим менше стає. (Мило)
3. Предмет особистої гігієни. (Люстерко)
5. Збудники захворювань. (Мікроби)
6. Речовина для чищення зубів. (Паста)
7. Речовина для миття волосся. (Шампунь)

2.7. Гра «Корисно-шкідливо».

- Давайте перевіримо, чи знаєте ви правила збереження та зміцнення здоров'я і пограємо у гру. Я буду говорити фрази, а ви – відповідати «корисно» піднімаєте картку з зеленим кольором, а червону – «шкідливо». Тільки не помиліться!

- 1 - Перебування на свіжому повітрі.
 - 2 - Звичка все брати в рот і куштувати на смак.
 - 3 - Миття рук перед уживанням їжі .
 - 4 - Дворазове чищення зубів .
 - 5 - Робити зарядку.
 - 6 - Умиватися й чистити зуби.
 - 7 - Смоктати пальці.
 - 8 - Гризти нігті.
 - 9 - Обтиратися вранці.
 - 10 - Сутулитися за столом.
 - 11 - Човгати ногами.
 - 12 - Провітрювати приміщення.
- Молодці, діти!

- А тепер можливо ви дасте нам поради як бути здоровими ?

- Доповніть моє речення...

1. Щоб було усе в порядку,
Вранці робимо... (зарядку).

2. Свою ти силу покажи,

3 водою кожен день... (друзи)

3. Потрібні організмові продукти,
Дуже корисні овочі та... (фрукти).

4. Дітям, дорослим дуже потрібно
Дихати часто свіжим... (повітрям).

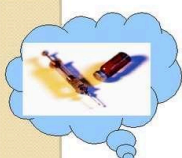
2.8. Перегляд відеоролика «Вверх –вниз».

Відмова від шкідливих звичок

- Корисні звички . Посміхатися друзям, бути чемним і вихованим, займатися фізкультурою, бути чесним і відкритим, загартовування, ігри на свіжому повітрі, правильне харчування, мити руки перед вживанням їжі, оберігати природу, дбати про рідних, знати свої права та обов'язки, чистити зуби, здобувати освіту, вивчати правила дорожнього руху, не чіпати бездомних собак і кішок, не відкривати двері незнайомим.



- Шкідливі звички : Куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, гризти нігті, гратися з електроприладами, ходити по льоду, бути злим і роздратованим, гратися з сірниками, ходити по залізничним коліям, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрисним, перебігати дорогу під час руху авто.



Що таке шкідливі звички?

Шкідливі звички – це паління сигарет, вживання спиртних напоїв, наркотичних чи токсичних речовин.



- Ви прогнали шкідливі звички, адже вони негативно впливають на здоров'я людини! Викликають захворювання, неспокій, знервованість та багато зла.

3. Підсумкова частина.

- Ось і підійшла до закінчення наша мандрівка в країну Здоров'я. Чи справдилися ваші очікування про те, що я говорила на початку уроку?

- Звичайно, ми все не охопили. Більше ви дізнаєтесь на уроці основи здоров'я.

- Берегти своє здоров'я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров'я А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятися та уникати поганих, шкідливих.

- Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

